**ХХХIV неделя**

**Период:** с 12.05.2020 по 15.05.2020 3-4 года

[Утренняя гимнастика](https://anveselkova.wixsite.com/instructor/utrennyaya-gimnastika)

|  |
| --- |
| **Рекомендуемые упражнения и игры** |
| О. Р. У.  1. «Воробышки машут крыльями». И. и. — ноги слегка расставлены, руки за спину. В.: руки развести в стороны, помахать кистями рук, всей рукой, спрятать руки за спину.  2. «Воробышки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки на полу под головой. В.: повернуться на живот, вернуться в исходное положение.   1. «Спрятались воробышки». И. п. — о. с. В.: присесть, опустить голову, обхватить руками голову, вернуться в исходное положение. 2. «Воробышки радуются». И. п. — о. с. В.: 8—10 прыжков на месте в чередовании с ходьбой на месте. 3. Ходьба с перешагиванием через препятствия     C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\image050.jpg   1. Подлезание под веревкой, не касаясь руками пола   https://iknigi.net/books_files/online_html/71720/i_001.jpg  Подвижная игра «Солнышко и зонтик». Ребенок под стихотворную форму делает определенные движения.  Смотрит солнышко в окошко, Идут по кругу.  Светит в нашу комнату.  Мы захлопаем в ладоши, Останавливаются и хлопают в ладоши.  Очень рады солнышку.  Топ-топ-топ! Топ-топ-топ! Ритмично топают ногами.  Хлоп-хлоп-хлоп! Хлоп-хлоп-хлоп! Ритмично хлопают в ладоши. |
| **О. Р. У.**   1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга   https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/503736/Image5492.gif   1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках   C:\Users\ПК\Downloads\Картинки\i_011.jpg  **Игра «По ровненькой дорожке».** Идти по кругу, выполнять движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.  По ровненькой дорожке Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Шагают наши ножки.  Через камушки, через камушки Ходьба с высоким подниманием коленей. Перешагивают ножки,  По тропинке, ПО тропинке Бег по кругу, не опуская рук.  Побежали наши ножки,  В ямку — бух. Остановиться, развести руки и присесть на корточки.  Встали, отряхнулись Движения повторяются в другую сторону.  И дальше пошли! |